

OTROS CONCEPTOS DE DIABETES

Índice Glucémico (IG): es la velocidad con la que los alimentos ricos en HC se absorben y elevan la glucemia. Se compara con la glucosa (valor 100) y entonces se clasifica ese alimento en una escala de 0 a 100 (IG alto > 70; moderado 55-70; bajo < 55).

Carga glucémica (CG): relaciona la velocidad (IG) con la cantidad de HC (gramos) que contiene (ración habitual). Cuanto menor sea la CG menor será el pico de glucosa en sangre.

$$CG = IG \times HC \text{ (g) per porción hab. / 100}$$

Ejemplo:

IG pan = 70 IG azúcar = 70

Mismo IG pero cantidad consumida diferente. 1 rebanada de pan de payés de 80g aporta 40 g de HC, y 1 sobre de azúcar aporta unos 10 g de HC. Por lo tanto:

- Pan = $40 \times 70 / 100 = 28$ CG (alta)
- Azúcar = $10 \times 70 / 100 = 7$ CG (baja)

Otro ejemplo sería la sandía (IG 75) y pan (IG 70). La sandía, a pesar de tener IG más alto, tiene una CG más baja porque la cantidad de HC en la porción habitual es menor.

El bajo contenido en fibra y grasa, la cocción prolongada (muy cocido) y el alimento líquido, aumentan la velocidad de absorción.

Ratio Unidades de Insulina por Ración de hidratos de carbono (UI / R): es la cantidad de insulina necesaria para metabolizar una ración de HC, la cual puede ser diferente dependiendo del momento del día. Se calcula dividiendo la cantidad de insulina que se administra por una cantidad de HC y que partiendo de una glucemia pre-ingesta adecuada alcanza a las 2 horas una glucemia también adecuada.

$$UI/R = \text{Insulina administrada} / \text{Raciones HC}$$

Factor de Sensibilidad a la Insulina (FSI): es la cantidad de glucosa (mg / dl) que hace disminuir 1 unidad de insulina.

$$FSI = 1800 / DTI \text{ (rápida + lenta)}$$

Bolo Corrector (BC): Se utiliza para corregir una hiperglucemia en un momento dado.

$$BC = \text{Glucemia actual} - \text{glucemia objetivo} / FSI$$